

HUBUNGAN ANTARA SENSE OF HUMOR DENGAN STRES
AKADEMIK MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar S1 Psikologi Islam (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung**

Oleh:

A.Khoirina Lestari S

1631080060

**PROGRAM STUDI: PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI REDEN INTAN LAMPUNG
1441 H/ 2020 M**

ABSTRAK

Hubungan antara *sense of humor* dengan stres akademik pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung

Oleh :

A. Khoirina Lestari S

Mahasiswa adalah salah satu bagian dari civitas akademika pada perguruan tinggi yang merupakan calon pemimpin bangsa di masa yang akan datang. Untuk itu diharapkan mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat untuk menghindari stres akademik yang dialami. Faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah faktor biologis dan faktor lingkungan dan pula stres akademik dapat terjadi karena kurangnya kepekaan humor dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dikarenakan *sense of humor* atau kepekaan humor mampu menciptakan suatu hal yang positif terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dengan stres akademik pada mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara stres akademik dengan *sense of humor*.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung angkatan 2018 yang berjumlah 117 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala stres akademik sebanyak 30 aitem ($\alpha = 0,680$) dan skala *sense of humor* sebanyak 21 aitem ($\alpha = 0,766$).

Teknik analisis data yang digunakan adalah *product moment* hasil yang diperoleh koefisien korelasi $r = -0,127$ dengan signifikan 0,173 dimana $p > 0,05$, hal ini menandakan bahwa tidak adanya hubungan negatif yang signifikan antara *sense of humor* dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Lampung sehingga hipotesis tidak diterima. Sumbangan efektif sebesar 1,6% . Hal ini menunjukkan bahwa variabel *sense of humor* tidak memberikan sumbangan kepada variabel stres akademik.

Kata Kunci : Stres Akademik, *Sense Of Humor*, Kedokteran



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531, 780421


PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan antara *sense of humor* dengan stres akademik
pada mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung.
Nama : A. Khoirina Lestari S
NPM : 1631080060
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

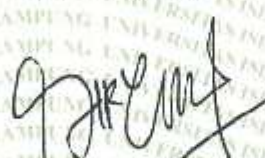
MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung


Pembimbing I


Dr. Idrus Ruslan, M.Ag
NIP.197101061997031003

Pembimbing II


Citra Wahyuni, M.Si
NIP.199303162019032016

Mengetahui
Ketua Program Studi Psikologi Islam


Abdul Qohar, M.Si
NIP. 197103122005011005



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531, 780421

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **Hubungan Antara Sense Of Humor Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung** disusun oleh **A. Khoirina Lestari S** : NPM : 1631080060. Program studi : Psikologi Islam. Fakultas : Ushuluddin Dan Studi Agama, telah dimunaqosyahkan pada hari, tanggal : Sabtu, 4 April 2020.

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua : Abdul Qohar, M.Si

(.....)

Sekretaris : Annisa Fitriani, S.Psi, MA

(.....)

Penguji I : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si

(.....)

Penguji II : Citra Wahyuni, M.Si

(.....)

Penguji III : Dr. Idrus Ruslan, M.A.g

(.....)

DEKAN

Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama



Dr. M. Anshori, M.Ag

NIP. 003131989031004

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	' (Koma terbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ء	, (Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)
ح	H	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

2. Vokal

Vokal Pendek		Contoh	Vokal Panjang		Contoh	Vokal Rangkap	
َ	A	جَدَلْ	ا	Â	سَارَ	يْ...	Ai
ِ	I	سَدِلْ	ي	Î	قِيلَ	وْ...	Au
ُ	U	ذَكِرَ	و	Û	يَجُورَ		

3. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im.

4. Syaddah dan Kata Sandang

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang “al”, baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : al-Markaz, al-Syamsu.



PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamua'alaikum Wr.Wb

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : A. Khoirina Lestari S

NPM : 1631080060

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Sense Of Humor* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung” merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Bandar Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Bandar Lampung, Februari 2020

Yang menyatakan,



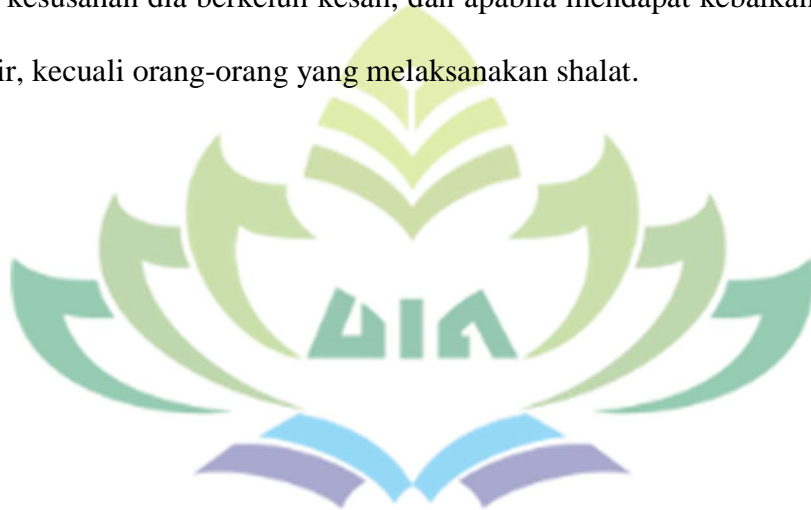
A. Khoirina Lestari S
NPM.1631080060

MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠) وَإِذَا
مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (٢٢)

Artinya : Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh, Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah, dan apabila mendapat kebaikan (harta) dia jadi kikir, kecuali orang-orang yang melaksanakan shalat.



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

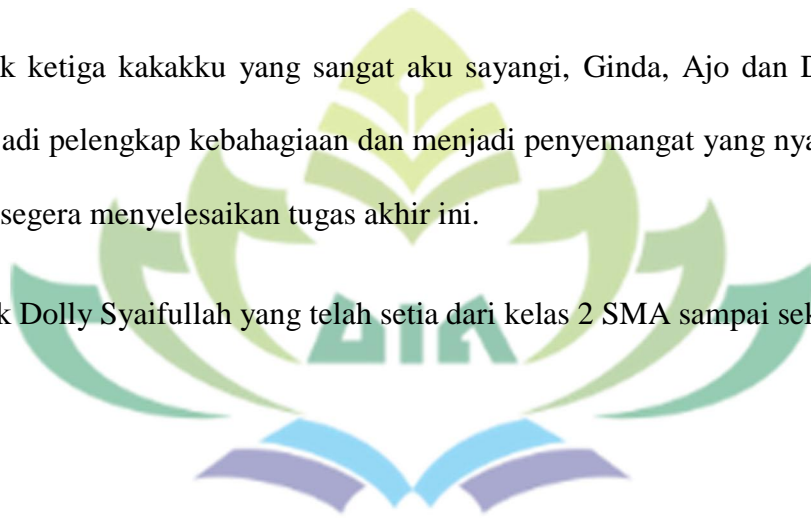
Terucap syukur dari diri kepada Allah SWT., karena atas izin-Nya lah dapat kupersembahkan skripsi ini untuk orang-orang tercinta dan tersayang :

1. Kedua orangtuaku yang sangat aku cintai, Ibu Yuke Kania Dewi dan Buyah R.

Agus Riwanto Sumbahan yang dengan ketulusan dan segenap hatinya selalu mendo'akanku, merawatku, menjagaku, mencurahkan rasa kasih sayangnya, serta selalu memotivasi agar putrinya menggapai cita-cita yang diinginkan.

2. Untuk ketiga kakakku yang sangat aku sayangi, Ginda, Ajo dan Daeng yang menjadi pelengkap kebahagiaan dan menjadi penyemangat yang nyata untukku agar segera menyelesaikan tugas akhir ini.

3. Untuk Dolly Syaifullah yang telah setia dari kelas 2 SMA sampai sekarang.

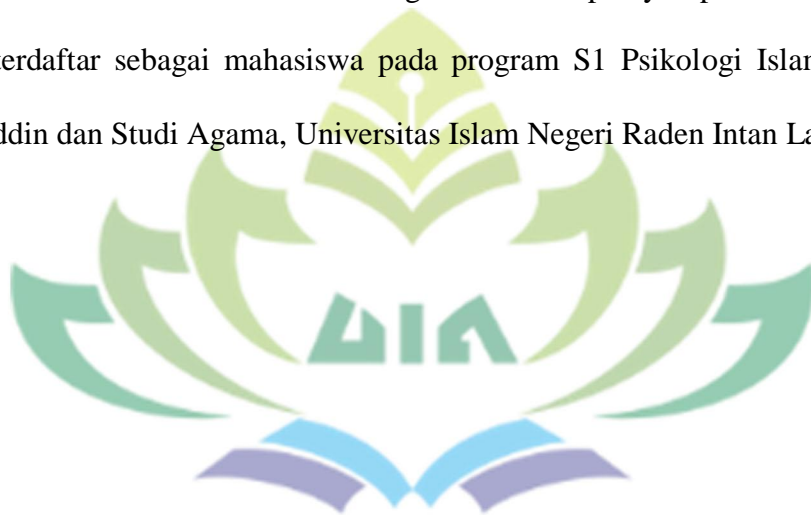


RIWAYAT HIDUP

Nama peneliti adalah A. Khoirina Lestari S , dilahirkan di Kotabumi pada tanggal 12 Januari 1999 . Peneliti merupakan anak terakhir dari pasangan Bapak R. Agus Riwanto Sumbahan dan Ibu Yuke Kania Dewi. Alamat tempat tinggal di Kotaalam, Kotabumi Lampung Utara . Berikut riwayat pendidikan peneliti :

1. SD Negeri 04 Kotabumi, Lulus Pada 2010
2. SMP Negeri 07 Kotabumi, Lulus Pada 2013
3. SMA Negeri 03 Kotabumi, Lulus Pada 2016

Setelah lulus dari Sekolah Menengah Atas tepatnya pada tahun 2016, penulisterdaftar sebagai mahasiswa pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirohim

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, Ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Moh. Mukri., M.Ag selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. H. M. Afif Anshori, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Bapak Abdul Qohar, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam dan Ibu Annisa Fitriani, S.Psi, MA selaku Sekretaris Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri raden Intan Lampung yang telah bersabar menyiapkan persyarat surat-surat serta selalu memberikan yang terbaik kepada seluruh mahasiswa Psikologi Islam.

4. Bapak Dr.H. Arsyad Sobby Kesuma, Lc.,M.A selaku pembimbing akademik peneliti yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan dan arahan dalam hal permasalahan perkuliahan dari semester awal hingga semester akhir.
5. Bapak Dr. Idrus Ruslan , M.Ag selaku dosen pembimbing I dan Ibu Citra Wahyuni, M.Si dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti dan memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran.
6. Bapak Drs.M.Nursalim Malay, M.Si selaku penguji utama di sidang skripsi saya terimakasih telah memberikan masukan-masukan serta apa saja yang harus saya perbaiki di skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendidik serta memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.
8. Keluarga besar (Alm) St. Sumabahan, Nenekku, tante-tanteku, Paman-pamanku, Persepupuan Sumbahan serta Keluarga besar (Alm) Soedjana Kahum yang telah memberi motivasi untuk diriku, memberikan nasihat, dan do'a kepada peneliti sehingga dapat terselesaikan tugas akhir ini.
9. Sahabat yang aku sayangi, terimakasih selalu memberikan dukungan, tenaga, pikiran, canda tawa dan semangat yang tiada henti kepada peneliti yaitu Restya Kartika, Adnan Kamah, Nurul Iman, Afifah Nur Shelawati, Muhammad Pedy. Terimakasih telah menjadi teman yang setia hingga saat

ini serta selalu sabar menghadapi tingkahku dalam menyelesaikan skripsi ini.

10. Sahabat sekolahku yang aku sayangi Dwi Lilik Haryanti, Rismaya Isda Mutiara, Irfanita Yulia, Mustika Ayu Nadila, terimakasih sudah selalu memberikan motivasi untukku, terimakasih sudah bersedia meluangkan waktu untuk mendengarkan keluh kesahku tentang tugas akhir ini, sehingga dapat terselesaikan tugas akhir ini.

11. Teman-teman seperbimbingan yang telah memberikan dukungan dan kebersamaan serta motivasi.

12. Adik-adik mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Lampung yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi skala pada penelitian ini.

13. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi.

Peneliti berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadi pahala dan amal yang barokah serta mendapat kemudahan dari Allah SWT.Amin.

Bandar Lampung, Februari 2020

A. Khoirina Lestari S
NPM.1631080060

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vii
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	11
C. Manfaat Penelitian	11

BAB I I TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Stres Akademik.....	13
B. <i>Sense Of Humor</i>	20
C. Hubungan Antara Stres Akademik dengan <i>Sense Of Humor</i>	23
D. Kerangka Berpikir.....	26
E. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Identifikasi Variabel.....	27
B. Definisi Operasional.....	27
C. Subjek Penelitian.....	28
D. Metode Pengumpulan Data.....	29
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	32
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	34
A. Orientasi Kancan Dan Persiapan Penelitian.....	34
1. Orientasi Kancan.....	34
2. Persiapan Penelitian	35
3. Pelaksanaan <i>tryout</i>	39
4. Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen	39
5. Penyusunan Skala Penelitian.....	41
B. Pelaksanaan Penelitian	42
1. Penentuan Subjek Penelitian	42
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data	43
3. Skoring	43
C. Analisis Data Penelitian Penelitian	44
1. Deskripsi Statistik Variabel penelitian.....	44
2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian	45
3. Uji Asumsi	47
4. Uji Hipotesis.....	49
D. Pembahasan.....	50

BAB V KESIMPULAN.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel. 1 Distribusi Aitem Skala Stres Akademik sebelum *TryOut*

Tabel. 2 Distribusi Aitem Skala *Sense Of Humor* sebelum *Try Out*

Tabel. 3 Distribusi Aitem Gugur dan Valid Stres Akademik

Tabel. 4 Distribusi Aitem Gugur dan Valid Skala *Sense Of Humor*

Tabel. 5 Distribusi Aitem Baru Skala Stres Akademik Setelah Pengujian Validitas

Tabel. 6 Distribusi Aitem Baru Skala *Sense Of Humor* Setelah Pengujian Validitas

Tabel. 7 Deskripsi Statistik

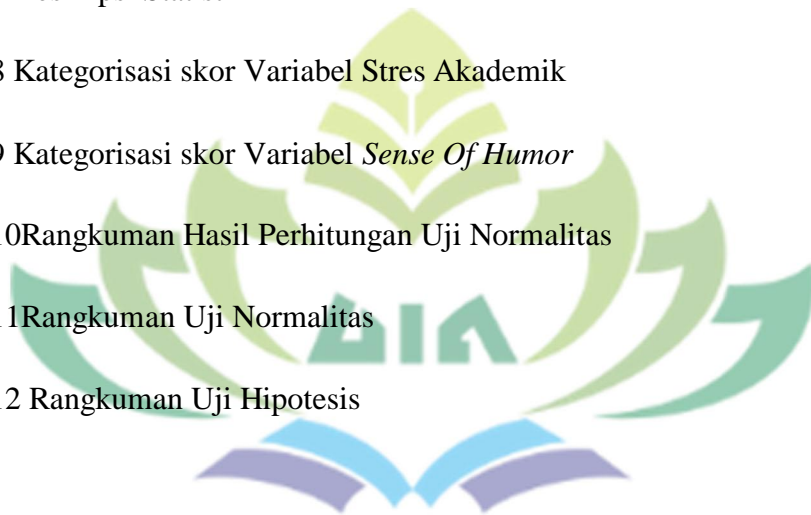
Tabel. 8 Kategorisasi skor Variabel Stres Akademik

Tabel. 9 Kategorisasi skor Variabel *Sense Of Humor*

Tabel. 10Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Tabel. 11Rangkuman Uji Normalitas

Tabel. 12 Rangkuman Uji Hipotesis



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar. 1 Bagan Hubungan antara VB dengan VT	26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran. 1 Rancangan Kedua Skala

Lampiran. 2 Distribusi Data Uji Coba

Lampiran. 3 Validitas dan Reliabilitas Hasil Uji Coba Skala

Lampiran. 4 Kedua Skala Penelitian

Lampiran. 5 Data Skor Penelitian

Lampiran. 6 Tabulasi Data Penelitian

Lampiran. 7 Hasil Uji Asumsi

Lampiran. 8 Hasil Uji Hipotesis

Lampiran. 9 Surat Perizinan Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah salah satu bagian dari civitas akademika pada perguruan tinggi yang merupakan calon pemimpin bangsa di masa yang akan datang. Untuk itu diharapkan mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Selayaknya pula seorang mahasiswa mampu menguasai permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berpikir positif terhadap dirinya, orang lain, mampu mengatasi hambatan maupun tantangan yang dihadapi dan tentunya pantang menyerah pada keadaan yang ada (Kholidah & Alsa, 2012).

Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh seseorang di tahun pertama kuliahnya. Saat menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa akan dihadapkan pada berbagai macam tantangan dan perubahan dalam hidup. Ini dikarenakan oleh adanya perbedaan dalam pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) dan perguruan tinggi, meliputi perbedaan kurikulum dan sistem pembelajaran, disiplin, serta hubungan antara mahasiswa dan dosen (Zubir, 2012).

Santrock menjelaskan bahwa masa transisi dari sekolah menuju ke perguruan tinggi melibatkan suatu perpindahan menuju struktur sekolah yang lebih besar dan lebih impersonal, meliputi interaksi dengan teman sebaya, yang berasal dari latar belakang geografis dan etnis yang beragam, ditambah pula dengan adanya tekanan untuk mencapai prestasi akademik, seperti memperoleh nilai yang baik (Nur, 2015).

Memasuki dunia perkuliahan merupakan suatu perubahan besar dalam hidup seseorang. Menurut Gail, Evans, dan Bellerose, pada masa transisi ini, individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai aspek kehidupan secara bersamaan. Selanjutnya, Chinckering dan Schlosberg juga menambahkan bahwa mahasiswa yang baru menyelesaikan pendidikan SMA dan kemudian memasuki kehidupan perguruan tinggi lebih banyak mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri (Zubir, 2012).

Bagi beberapa mahasiswa, memasuki tingkat pendidikan di universitas merupakan hal yang membuat stres. Hal ini dikarenakan akan terjadi banyak perubahan dibandingkan waktu di sekolah menengah. Perubahan tuntutan belajar dari masa sebelumnya yang mengharuskan mahasiswa mandiri dalam segala hal aktivitas akademiknya baik itu materi perkuliahan, tugas, laporan, praktikum, tugas akhir serta syarat kelulusan untuk menghindari drop out (DO).

Perubahan juga terjadi pada peraturan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengenai masa belajar mahasiswa. Pada salah satu berita di Republika pada tanggal 16 Agustus 2014, dikatakan bahwa dalam peraturan Peraturan Kementrian Dinas dan Kebudayaan No 49 tahun 2014 pasal 172 menjelaskan bahwa studi terpakai bagi mahasiswa untuk program sarjana (S1) dan Diploma (D4) maksimal 5 tahun. Dengan adanya peraturan tersebut, seluruh universitas yang ada di Indonesia wajib memberlakukan aturan untuk mahasiswa yang menempuh studinya dengan batas waktu 5 tahun. (Azizah, 2014)

Stres dapat dianggap sebagai ancaman, yang dapat menyebabkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial bahkan niat untuk mengakhiri hidup.

Mahasiswa yang mengalami stres yang ekstrim atau terindikasi depresi membutuhkan perhatian dan penanganan serius karena dapat membawa efek yang kurang baik terhadap proses pembelajaran dan prestasi mahasiswa (Legiran, Zalili dan Bellinawati, 2015).

Menurut Alimul, (2006) membagi jenis stres didasarkan pada penyebab stres, yakni stres fisik, stres kimiawi, stres mikrobiologik, stres fisiologik, stres pertumbuhan, dan stres psikis/emosional. Stres fisik merupakan stres yang disebabkan oleh keadaan fisik seperti temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, suara amat bising, sinar yang terlalu terang, dan tersengat arus listrik. Stres kimiawi merupakan stres yang disebabkan oleh asam-basa kuat, obat-obatan, zat beracun, hormon, atau gas.

Stres mikrobiologik merupakan stres yang disebabkan oleh virus, bakteri, atau parasit yang dapat menimbulkan penyakit. Stres fisiologik merupakan stres yang disebabkan oleh gangguan struktur, fungsi, jaringan, organ, atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh tidak normal. Stres pertumbuhan dan perkembangan merupakan stres yang disebabkan oleh adanya gangguan pertumbuhan pada setiap tahapan tumbuh kembang manusia dari masa bayi sampai masa lanjut usia. Stres psikis/emosional merupakan stres yang disebabkan oleh gangguan hubungan interpersonal, sosial, budaya, atau keagamaan.

Berdasarkan jenis-jenis stres maka stres akademik masuk kedalam jenis stres psikis/emosional karena pemicu stres akademik juga dapat dipengaruhi oleh hubungan interpersonal dan sosial. Stres akademik lebih sering dialami mahasiswa karena adanya tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa tersebut.

Tuntutan itu bisa berupa tugas yang harus dikerjakan dan dikumpulkan secara bersamaan, praktikum, pencarian referensi, kuliah tambahan, pembuatan laporan yang sudah terjadwal atau deadline. Tuntutan tersebutlah yang menciptakan sebuah stressor bagi mahasiswa dalam kegiatan akademiknya (Syamsu, 2004).

Menyikapi stres akademik menurut islam ada banyak cara salah satunya dengan bersabar dan sholat , hal ini sesuai dengan ayat berikut :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan mengerjakan sholat, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar”. (Q.S Al-Baqarah-153)

Jadi, dalam Islam sebenarnya sudah dijelaskan bahwa jika ingin meminta pertolongan mintalah kepada Allah SWT dengan cara sabar dan mengerjakan sholat dan stres akademik dialami oleh mahasiswa yang sedang berada dalam kesulitan jadi saat merasa kesulitan mintalah bantuan kepada Allah SWT untuk dipermudah urusan perkuliahannya.

Penelitian yang dilakukan Misra dan McKean (2000) mengungkapkan mahasiswa cenderung mengalami stres berkaitan dengan perkuliahan, manajemen waktu, kesehatan, dan dipaksakan sendiri. Menurut Davidson (2001) sumber stress akademik adalah situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada – ngada, ketidak jelasan, kurangnya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan

kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas perkuliahan.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh American College Health Association (2014) terhadap 26% mahasiswa yang ada di Amerika, sebanyak 30.3% mahasiswa yang menjalani survei mengalami stres akademik dan 13.5% mengalami depresi selama kurang lebih setahun terakhir. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa hal yang berhubungan dengan akademik, diantaranya: mendapatkan nilai yang rendah saat ujian atau proyek penting yang berhubungan dengan mata kuliah, mengalami tekanan yang cukup tinggi dalam mengerjakan tugas akhir. Beberapa dampak yang timbul akibat hal tersebut ialah 4.1% mengonsumsi minuman beralkohol, 1.8% mengonsumsi obat-obatan terlarang, dan 1.1% melakukan hal yang berhubungan dengan diskriminasi (ACHA, 2014).

Fenomena tentang stres akademik sering terdengar seiring munculnya berbagai pemberitaan tentang kasus karena stres akademik di berbagai media massa. Pada 1 juni 2016 seorang mahasiswa Universitas Indonesia melakukan aksi bunuh diri dikarenakan nilainya turun dan skripsi yang dia ajukan ditolak (Wicaksana, 2017).

Tanggal 2 mei 2017 terdapat kasus di Manado dimana seorang mahasiswa Universitas Sam Ratulangi nekat melakukan aksi bunuh diri dikarenakan mahasiswa tersebut takut jika nilainya diketahui oleh orang tuanya (Berita Kawanua, 2017). Keadaan stres yang dialami mahasiswa di dunia perkuliahan sering disebut dengan stres akademik (Puspitha, 2017).

Stres akademik merupakan salah satu bentuk dari stres negatif yang mengakibatkan seseorang mahasiswa akan menjadi malas dan tidak tertarik melakukan kegiatan (Mumpuni & Wulandari, 2010).

Stres mampu mempengaruhi minat belajar mahasiswa. Minat belajar alat untuk memicu motivasi belajar mahasiswa sehingga ada beberapa faktor yang dapat mengoptimalkan motivasi belajar yaitu cita-cita, kemampuan belajar, kondisinya, kondisi lingkungan, unsur-unsur dinamis dalam belajar. Banyak kejadian tersebut menyebabkan diantara mereka untuk tidak melanjutkan kuliah, tidak semangat belajar dan lain-lain (Twincardo, 2015)

Penelitian yang dilakukan oleh Susi Purwati (2012) dengan responden mahasiswa reguler angkatan 2010 FIK UI yang masih aktif berjumlah 107 orang dan mendapatkan hasil bahwa 50% mahasiswa kedokteran mengalami stres akademik dan tingkat stres akademik hanya ditemukan pada anak yang berumur 19th lalu stres akademik cenderung dirasakan oleh anak perempuan dari laki-laki.

Penelitian yang dilakukan oleh Lallo, Kandou, dan Munayang (2013) bahwa mahasiswa kedokteran dilaporkan memiliki stressor yang tinggi. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Carolin (2010) didapatkan bahwa 45,8% mahasiswa kedokteran mengalami stress. Penelitian yang dilakukan Oktovia (2012) mendapati bahwa 71,6% mahasiswa kedokteran mengalami stres. Aktivitas mahasiswa kedokteran yang padat dan memiliki tuntutan akademik yang tinggi membuat mahasiswa kedokteran lebih beresiko untuk mengalami stres dan kelelahan (Fares, Hayat, Zein, Christopher & Hussam, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Suwartika, Nurdin, dan Ruhmadi (2014) ditemukan hasil meneliti tingkat stres akademik mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan bahwa mahasiswa semester V Tahun akademik 2014/2015 Program studi keperawatan Cirebon dengan jenis kelamin perempuan mengalami stres berat lebih banyak yaitu 31 orang (40,3%) dan stres sangat berat yaitu 20 orang (26%). Responden yang mengalami stress akademik berat adalah pada usia 20 tahun yaitu 34 orang (44,2%).

Penelitian yang dilakukan oleh Dicky Pratama (2018) mendapatkan hasil 62% (48 mahasiswa) mahasiswa Fakultas Psikologi tahun pertama angkatan 2017/2018 mengalami stres akademik saat menjalani perkuliahan, sedangkan 38% (30 mahasiswa) menyatakan bahwa tidak mengalami stres akademik saat menjalani perkuliahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Olejnuk dan Holschuh (2007) menggambarkan stres akademik sebagai respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Hicks dan Heastie (2008) menyatakan bahwa mahasiswa rentan sekali mengalami stres akademik. Hal ini merupakan dampak tuntutan dari rutinitas belajar dalam dunia perkuliahan, tuntutan untuk berpikir lebih tinggi dan kritis, kehidupan yang mandiri, serta berperan serta dalam kehidupan sosial bermasyarakat.

Penelitian yang dilakukan oleh Misra dan Castillo (2004) mendapati bahwa stressor tertinggi pada mahasiswa Amerika adalah beban yang dilimpahkan pada diri sendiri (*self-imposed*) dan reaksi yang paling signifikan ada dalam kategori reaksi perilaku yaitu menangis. Hal ini berarti mahasiswa yang tinggal terpisah dari orangtua maka cenderung akan mengalami stres karena menurut penelitian terkait mendapati bahwa penyebab stres paling tinggi ialah dilimpahkan pada dirinya sendiri.

Penelitian yang dilakukan Goff (2011) menyatakan bahwa meningkatnya stres akademik bisa berpengaruh pada menurunnya kemampuan akademik yang berimplikasi pada terhadap indeks prestasi yang rendah.

Stres akademik dapat memiliki dampak positif maupun negatif bagi mahasiswa (Agolla & Ongiri, 2009). Menurut Goff (2011), peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban stres yang dirasa berat dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif seperti merokok, konsumsi alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA (Widianti, 2007).

Stres bersifat negatif maka bila tidak ditangani dengan cepat maka akan menimbulkan dampak-dampak negatif lainnya bahkan hingga kematian. Lazarus dan Folkman (2003) mengatakan bahwa kondisi stres dapat terjadi apabila terdapat kesenjangan atau ketidak seimbangan antara kemampuan dan tuntutan. Semakin banyak stresor yang datang maka semakin meningkat pula tingkat stres pada seseorang. Stres akan berkembang menjadi buruk bahkan depresi jika tidak

dilakukan penanganan yang tepat. Stresor yang diterima akan memiliki dampak stres yang berbeda-beda pada tiap-tiap individu.

Sebagai suatu fenomena sosial, humor dan tawa memainkan peranan penting dalam komunikasi interpersonal, sementara *sense of humor* atau kepekaan terhadap humor dapat menjadi komponen penting dalam kompetensi sosial (Martin, 2001). Martin (2001) menyatakan bahwa individu yang memiliki *sense of humor* yang tinggi diketahui dapat lebih baik menggunakan *coping stress*, menjalin hubungan dengan orang disekitarnya, dan memiliki mental dan fisik yang lebih sehat.

Thorson dan Powell menyatakan bahwa penggunaan humor telah lama digunakan sebagai *coping mechanism* dalam menghadapi situasi sulit di dalam kehidupan. Orang-orang humoris dinyatakan sebagai orang yang cenderung mampu tetap bertahan berjuang “melawan hidup”. Permana dan Rachmawati (2010) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki *sense of humor* diharapkan mampu mengembangkan dirinya secara realistis. Pada prinsipnya setiap orang memiliki *sense of humor* yang telah tertanam dalam dirinya. Humor memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan hidup manusia dalam menghadapi guncangan kesedihan untuk bangkit menjadi kegembiraan. Dalam perspektif inilah, humor memegang peran penting dalam mengelola stres. Humor mampu membuat orang menjadi rileks, segar dan terhibur, sehingga turut mengurangi beban persoalan yang dirasa sangat membelenggu.

Permana & Rachmawati (2010) seseorang yang memiliki *sense of humor* diharapkan mampu mengembangkan dirinya secara realistis. Pada

prinsipnya setiap orang memiliki *sense of humor* yang telah tertanam dalam dirinya. Humormemainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan hidup manusia dalam menghadapi guncangan kesedihan untuk bangkit menjadi kegembiraan. Dalam perspektif inilah, humor memegang peran penting dalam mengelola stres. Humormampu membuat orang menjadi rileks, segar dan terhibur, sehingga turut mengurangi beban persoalan yang dirasa sangat membelenggu.

Penelitian yang dilakukan oleh Sukoco (2014) tentang hubungan *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya sebesar 7,1%. Penelitian yang dilakukan oleh Aquarista Steavie (2014) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara stres dan *sense of humor* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2013. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki oleh individu maka semakin rendah stresnya.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang hubungan antara *sense of humor* dengan stres akademik pada mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung. Peneliti melakukan wawancara terhadap lima mahasiswa dan mendapatkan hasil bahwa mereka lebih merasakan stres saat ingin melaksanakan ujian dan mahasiswa semester tiga merupakan mahasiswa yang masih harus beradaptasi dengan lingkungan perkuliahannya.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Apakah terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan stres akademik terhadap mahasiswa kedokteran Universitas Lampung?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara *sense of humor* dengan stres akademik mahasiswa kedokteran Universitas Lampung.

C. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah bagi penelitian psikologi khususnya psikologi klinis dan psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi subjek penelitian Penelitian ini dapat membantu mahasiswa untuk mampu mengelola stres dalam menyikapi setiap tugas maupun tanggung jawabnya sebagai individu yang akademis, sehingga dapat meningkatkan *sense of humornya*.
- b. Bagi dosen Penelitian ini dapat membantu dalam mengidentifikasi dan mengetahui masalah-masalah yang terjadi pada mahasiswa khususnya dalam stres akademik, *sense of humor* sehingga dapat mengarahkan dan mempermudah mahasiswanya dalam meningkatkan *sense of humor* untuk mengurangi stres akademik.
- c. Bagi penelitian selanjutnya Penelitian ini dapat menjadi bahan acuan untuk penelitian yang akan datang, khususnya yang meneliti tentang

prestasi akademik dengan faktorfaktor lain selain efikasi diri dan regulasi



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Pengertian

Lal (2014) mengemukakan bahwa stres akademik adalah tekanan mental terhadap frustrasi terkait dengan kegagalan akademis atau bahkan ketidaksadaran terhadap kemungkinan kegagalan tersebut. Siswa harus menghadapi banyak tuntutan akademik, misalnya, ujian sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, menunjukkan kemajuan dalam mata pelajaran di sekolah, memahami materi diberikan guru, bersaing dengan teman kelas lainnya, memenuhi harapan akademik guru dan orangtua. Tuntutan ini melebihi kemampuan yang dimiliki para siswa. Sebagai konsekuensinya, siswa berada di bawah tekanan/stres, karena permintaan yang terkait dengan pencapaian tujuan akademik.

Olejniak dan Holschuh (2016) menguraikan stres akademik, sebagai suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Stres akademik sebagai ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan seperti tugas-tugas yang diberikan secara terus menerus dengan mata kuliah yang berbeda dan menyebabkan individu menjadi tertekan akibat tidak dapat menyelesaikan tuntutan tersebut.

Govaerst & Gregoire (2004), menyatakan bahwa stres akademik diartikan sebagai hasil persepsi dan penilaian tentang stresor akademik yang memunculkan tekanan pada individu yang berhubungan dengan pendidikan dan ilmu pengetahuan di perguruan tinggi. Stres akademik merupakan stres yang terjadi

karena stresor akademik. *Academic stressor* yaitu stres mahasiswa yang ditimbulkan karena proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar.

Menurut Shah (1998), stres akademik berarti perasaan *urgensi* untuk mempelajari semua hal yang berkaitan atau yang telah ditentukan oleh kampus. Kaddapati dan Vijayalaxmi (2012) mengungkapkan stres akademik merupakan hasil dari kombinasi tuntutan akademis terkait yang melebihi kemampuan yang dimiliki seorang individu.

Menurut Desmita (2009), stres akademik merupakan tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik. Carveth (1996) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya.

Busari (2011) juga mengungkapkan bahwa stres akademik terjadi ketika individu berhadapan dengan sebuah situasi yang merasa bisa dihadapi namun tidak dapat diselesaikan atau diatasi. Stres juga diartikan sebagai respon fisik maupun mental terhadap tuntutan sehari-hari terutama yang dihubungkan dengan perubahan (Richlin-Klonsky & Hoe, 2003).

Stres akademik lebih mudah terjadi pada perempuan dari pada laki-laki (Backovic, Zivojinovic, Maksimovic, & Maksimovic, 2012). Stres akademik juga dipengaruhi oleh tingkat semester yang sedang ditempuh oleh mahasiswa Augesti, Lisiswanti, Saputra, dan Nisa (2015). Dampak yang ditimbulkan oleh stres akademik pada mahasiswa yaitu kegelisahan, kegugupan, gangguan pencernaan,

kekhawatiran yang tidak ada habisnya, tegang, nyeri di leher atau bahu (Agolla & Ongori, 2009).

Menurut Weidner, Kohlmann, Dotzauer dan Burns (1996) stres akademik adalah stres yang terjadi karena faktor atau kegiatan pendidikan dan disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat mahasiswa dalam masa pendidikan. Stres akademik dapat disebabkan oleh banyak hal, diantaranya standar akademik yang tinggi (Olejnik dan Holschuh, 2007), dan juga beban akademik (Misra, McKean, West, dan Russo, 2000)

Stres akademik merupakan stres yang ditimbulkan dari tuntutan akademik yang melampaui kemampuan adaptasi dari individu yang mengalaminya (Wilks, 2008). Stres akademik juga diidentifikasi sebagai Stres yang diakibatkan oleh terlalu banyaknya tugas, persaingan dengan teman, kegagalan, kekurangan uang saku (Fairbrother & Warn, 2003). Desmita (2009) menyatakan “Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*”. *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Jadi, stres akademik adalah sebuah respon yang ditunjukkan oleh individu karena adanya tekanan-tekanan saat masa pendidikan dan juga stres akademik merupakan keadaan dimana individu merasakan tertekan saat sedang dalam kondisi-kondisi tertentu terutama dalam hal pendidikan.

2. Aspek-aspek dari Stres Akademik

Sun, Dunne dan Hou (2011) mengungkapkan terdapat lima aspek stres akademik, yaitu:

a. Tekanan Belajar

Tekanan belajar berkaitan dengan tekan yang dialami individu ketika sedang belajar di sekolah dan di rumah. Tekanan yang dialami oleh individu dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi

b. Beban Tugas

Beban tugas berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di sekolah. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah dan ujian/ulangan.

c. Kekhawatiran terhadap Nilai

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

d. Ekspektasi Diri

Ekspektasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya sendiri seperti

merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.

e. Keputusan

Keputusan berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika ia merasa tidak mampu mencapai target/tujuan dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas di sekolah.

Olejník dan Holschuh (2007) mengemukakan reaksi terhadap stresor akademik terdiri dari:

a. Pikiran

Respon yang muncul dari pikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berpikir terus-menerus mengenai yang seharusnya mereka lakukan.

b. Perilaku

Respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.

c. Fisiologis

Respon yang muncul dari tubuh/fisik, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.

d. Perasaan

Respon yang muncul dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari stres terdiri dari pikiran, perilaku, fisiologis dan perasaan.

3. Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik

Stres akademik menurut Fink (2016) terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu:

a. Faktor Biologis

Stres disebabkan oleh aktivitas atau kerja otak yang berlebihan. Respon biologis terhadap stres melibatkan aktivasi tiga sistem utama di dalam otak yang saling terkait. Sistem otak yang berpengaruh adalah sensorik otak, homeostatis, dan hormon adrenalin.

b. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang menyebabkan stres adalah status sosial, peran sosial dan lingkungan sekitar. Semakin tinggi status dan peran sosial seseorang semakin tinggi beban dan tekanan yang harus ditanggung oleh seseorang tersebut. Seperti seorang siswa, semakin tinggi jenjang pendidikannya semakin tinggi pula tugas dan tanggung jawab yang harus dihadapi yang dapat memicu stres akademik.

4. Stres Akademik dalam Islam

Dalam islam sebenarnya sudah dijelaskan bahwa orang-orang akan menjadi tentram bila mengingat Allah SWT jika ingin menjadi tentram tidak perlu melakukan hal yang negatif hanya perlu mengingat Allah SWT dan hal ini terdapat pada ayat berikut:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

Artinya : “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi .⁵ tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram” (Q.S Ar-Ra’d- 28).

Jadi, jika sedang merasa kesulitan dan tidak tenang ingatlah ada Allah SWT bersama hambanya dan tidak akan mungkin membuat hambanya melewati segala sesuatu dengan sulit oleh sebab itu selalu ingat dan libatkanlah Allah SWT dalam segala hal yang dilakukan agar hati menjadi lebih tentram dan stres yang dialami tidak akan menjadi hal yang negatif.

Tadabbur Surat Al-insyirah adalah salah satu metode berinteraksi dengan Al-Quran dengan cara membaca secara tartil, menghayati dan memahami arti kemudian melakukan perenungan dan pencermatan ayat-ayat yang ada dalam surat Al-Insyirah untuk tujuan dipahami, diketahui makna-maknanya, hikmah serta maksudnya kemudian dijadikan tuntunan dalam menjalani kehidupan. Surat Al-Insyirah dijadikan Allah SWT sebagai perumpamaan untuk menggambarkan masalah yang dihadapi manusia dengan memakai prinsip mekanika beban (Hasan, 2008).

Menurut Hasan (2008) surat Al-insyirah telah dipergunakan untuk menggambarkan stres yang jelas yaitu menggunakan kata beban (pada punggung) untuk menggambarkan masalah berat yang dihadapi manusia. ”*Dan Kami telah menghilangkan daripada-mu (Muhammad) bebanmu. Yang memberatkan punggungmu (Qs.Al-inyirah: 1-3).* Ayat ini, dalam pemaparannya, telah menggunakan pemisalan dari prinsip mekanika beban, dimana punggung merupakan daerah yang mendapatkan tenaga.

Daerah yang mendapatkan tenaga, dalam prinsip mekanika beban disebut stres (Hasan, 2008). Dalam surat Al-Insyirah juga terdapat solusi untuk menghadapi stres yaitu dengan memahami, menghayati dan melakukan visualisasi dengan aspek-aspek psikologis dari surat Al-Insyirah yaitu sabar, optimis, ketenangan jiwa, percaya pada kemampuan diri dan tawakal (Juriyah, 2012).

B. Sense Of Humor

1. Sense Of Humor

Baughman (2008) mengemukakan bahwa *sense of humor* merupakan kualitas manusia yang sangat berharga untuk membantu dalam memahami ketidaksesuaian. Menurut O’Connell (Martin dan Lefcourt, 1983) *sense of humor* adalah kemampuan untuk mengubah persepsi situasional kognitif secara cepat pada kerangka berpikir. *Sense of humor* dapat mengubah sudut pandang seseorang, merubah Sesutu yang dianggap negative menjadi lebih positif.

Menurut Thorson Powell (1997) mengatakan *sense of humor* adalah variabel multidimensi dan di dalamnya termasuk kemampuan untuk membuat humor, mengenali humor, mengapresiasi humor, menggunakan humor sebagai

mekanisme coping dan untuk mencapai tujuan sosial. Menurut Parman (2013) mengatakan *sense of humor* adalah kemampuan individu untuk memahami, mengungkapkan, atau membuat humor, dan digunakan sebagai bentuk katarsis atau menyelesaikan berbagai masalah yang dialami, sehingga dapat memandang dirinya lebih realistik.

Menurut Hurlock (1993) melalui *sense of humor* yang dimiliki, individu dapat memperoleh perspektif yang lebih baik tentang diri sendiri. Individu yang memiliki *sense of humor* dapat mengembangkan pemahaman diri dan memandang dirinya secara realistis. Meskipun tidak menyukai apa yang dilihatnya, dengan *sense of humor* yang dimiliki individu dapat melakukan pengembangan, penerimaan diri dan menambah kematangan psikisnya.

Permana & Rachmawati (2010) seseorang yang memiliki *sense of humor* diharapkan mampu mengembangkan dirinya secara realistis. Pada prinsipnya setiap orang memiliki *sense of humor* yang telah tertanam dalam dirinya. Humor

memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan hidup manusia dalam menghadapi guncangan kesedihan untuk bangkit menjadi kegembiraan. Dalam perspektif inilah, humor memegang peran penting dalam mengelola stres. Humor mampu membuat orang menjadi rileks, segar dan terhibur, sehingga turut mengurangi beban persoalan yang dirasa sangat membelenggu.

Jadi berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *sense of humor* adalah gabungan dari beberapa dimensi yang di dalamnya termasuk kemampuan untuk membuat, mengenali, dan mengapresiasi humor yang

membuat seseorang tertawa ataupun tersenyum dan menimbulkan kesenangan sebagai mekanisme coping serta untuk mencapai tujuan sosial.

2. Aspek-aspek Sense Of Humor

Menurut Thorson Powell (1997) menyatakan empat aspek penting *sense of humor*, yang terdiri dari:

a. *Humor Production*

Kemampuan untuk menemukan sesuatu yang membuat seseorang tertawa ataupun tersenyum dan menimbulkan kesenangan pada setiap peristiwa dan berhubungan dengan perasaan di terima oleh lingkungan.

b. *Coping with Humor*

Berkaitan dengan bagaimana individu menggunakan sesuatu yang membuat seseorang tertawa ataupun tersenyum dan menimbulkan kesenangan untuk mengatasi emosional dan situasi yang mengandung stressful pada individu.

c. *Humor Appreciation*

Kemampuan untuk mengapresiasi sesuatu yang membuat seseorang tertawa ataupun tersenyum dan menimbulkan kesenangan yang dihubungkan dengan internal *locus of control* seseorang, sebuah indikasi dari seberapa banyak individu mempersepsikan setiap peristiwa lucu sebagai bagian dari perilaku orang lain.

d. *Attitude Toward Humor*

Kecenderungan untuk tersenyum atau tertawa pada setiap situasi yang lucu.

C. Hubungan Antara Stres Akademik Dengan *Sense Of Humor*

Menjalani perkuliahan di Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran mempunyai tantangan tersendiri. Tantangannya adalah adanya stres akademik yang tinggi berupa materi pelajaran yang banyak membuat mahasiswa dituntut untuk belajar lebih rajin dan giat, serta perubahan pola belajar dari sistem *Teacher-Centered Learning* (TCL) ke sistem *Student-Centered Learning* (SCL) berupa *Problem-Based Learning* (PBL). Aspek keilmuan, keterampilan dan sikap inilah yang harus dipelajari dan dilatih, sehingga umumnya mahasiswa kedokteran mempunyai waktu kesibukan yang lebih dalam hal-hal tersebut (KOMPAS, 2015).

Stres pada mahasiswa kedokteran sangat tinggi apabila dibandingkan dengan program studi lain di sektor non-medis (Navas, 2012). Stresor yang dianggap paling relevan adalah keharusan bagi mahasiswa kedokteran untuk mempelajari sejumlah besar materi perkuliahan dalam periode yang singkat sebelum akhirnya menjalani ujian dan dievaluasi (Heinen, Bullinger, & Kocalevent, 2017). Banyaknya materi perkuliahan menciptakan stres karena ketidakmampuan untuk menangani semua informasi sekaligus dan kemungkinan untuk berhasil selama periode ujian menjadi sulit (Heinen et al., 2017).

Mahasiswa kedokteran cenderung mengalami stres yang sangat tinggi apabila dibandingkan dengan program studi lain di sektor non-medis. Suganda (2013) juga memaparkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi bila dibandingkan dengan tingkat stres mahasiswa secara keseluruhan di Indonesia. Stres pada mahasiswa kedokteran sangat tinggi apabila

dibandingkan dengan program studi lain di sektor non-medis (Navas, 2012). Stresor yang dianggap paling relevan adalah keharusan bagi mahasiswa kedokteran untuk mempelajari sejumlah besar materi perkuliahan dalam periode yang singkat sebelum akhirnya menjalani ujian dan dievaluasi (Heinen, Bullinger, & Kocalevent, 2017).

Mahasiswa yang mengalami stres yang ekstrim atau terindikasi depresi membutuhkan perhatian dan penanganan serius karena dapat membawa efek yang kurang baik terhadap proses pembelajaran dan prestasi mahasiswa (Legiran, Zalili dan Bellinawati, 2015). Apabila stres tidak ditangani dengan baik maka dapat menimbulkan bahaya bagi kelangsungan hidup individu. Stres yang berlangsung lama atau sangat kuat dapat menyebabkan distress emosional dan beberapa keluhan fisik (Nevid, 2005).

Salah satu cara untuk mengatasi tekanan dan stres yaitu dengan humor. Menurut Hodgkinson (1991) humor dapat menimbulkan refleks tertawa dan tertawa merupakan obat yang terbaik untuk melawan stres. Humor dapat memperbaiki kesehatan fisik dan mental, memperkuat sistem kekebalan tubuh, melemaskan otot yang tegang, serta meningkatkan emosi positif (McGhee, 1991). Emosi positif yang dihasilkan dari humor dipandang sebagai sesuatu yang dapat menurunkan perasaan tegang dan cemas sehingga memungkinkan individu untuk berpikir lebih fleksibel sehingga mampu melihat alternatif pemecahan atas masalah yang dihadapinya (Further, 2008).

Ketika individu mengalami stres, maka akan menunjukkan reaksi sebagai respon dari stresor akademik yang dialaminya (Olejnik & Holschuh). Pertama

responnya dapat berupa pikiran, yaitu kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berpikir terus-menerus mengenai yang seharusnya mereka lakukan. Kedua, responnya dapat berupa perilaku, yakni menarik diri dari lingkungan, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.

Stres akademik dapat dikurangi dengan adanya humor dalam diri, hal ini juga serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Ancok (2009) bahwa humor dapat menimbulkan gairah baru. Di sisi lain, humor juga berfungsi untuk menghilangkan kecemasan sekaligus alat kontrol sosial. Sedangkan menurut Caprio (2009) menyatakan bahwa humor identik dengan senyum dapat membuat orang lebih baik.

Untuk dapat mengamati, merasakan atau mengungkapkan humor individu memerlukan kepekaan terhadap humor (*sense of humor*). Baughman (2008) mengemukakan bahwa *sense of humor* merupakan kualitas manusia yang sangat berharga untuk membantu dalam memahami ketidaksesuaian. Menurut Martin (2007) *sense of humor* adalah kemampuan untuk merasakan humor, memproduksi humor dan menghibur orang lain.

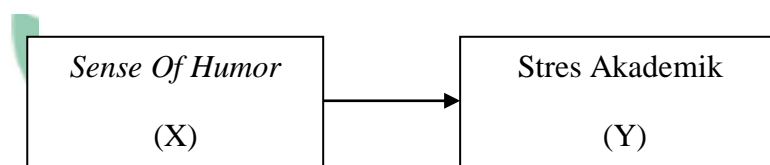
Apte (2002) menyatakan bahwa untuk dapat mengamati, merasakan, atau mengungkapkan humor, seseorang memerlukan *sense of humor*. Seseorang yang peka terhadap humor (*sense of humor*) mengandung banyak keuntungan. Individu dengan *sense of humor* yang lebih tinggi, lebih termotivasi, lebih ceria, dapat dipercaya dan mempunyai self esteem yang lebih tinggi (Kelly, 2002).

Jadi, pentingnya membuat humor, mengapresiasi hingga merespon humor bagi mahasiswa kedokteran untuk menghindari terjadinya stres akademik. Melalui humor mahasiswa dapat menurunkan perasaan tegang dan dapat berpikir lebih fleksibel sehingga aspek dari stres akademik kekhawatiran terhadap nilai dan juga ekspektasi diri dapat dihindari dengan adanya *sense of humor* yang ada pada setiap diri individu.

D. Kerangka Berpikir

Sense of humor diharapkan mampu menurunkan terjadinya stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Lampung.

Variabel tersebut akan diuji antara variabelnya, untuk mempermudah pemahaman dan memperjelas penelitian maka dapat digambarkan suatu kerangka penelitian teoritis sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Stres akademik (variabel Y) yang dialami mahasiswa kedokteran Universitas Lampung dipengaruhi oleh *sense of humor* (variabel X).

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mengajukan hipotesis “Terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung angkatan 2018”

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani H.M . (2008) *Stress and depression among medical students: A cross sectional study at a Medical College in Saudi Aarabia. Pakistan J Med Sci*, 24 (1).
- Adyarin P.R., Widodo P.B. & Ariati J. (2013). Hubungan antara *sense of humor* dengan pengungkapan diri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 2 (4).
- Al-Munajjid, M. B. S., (2006). Silsilah amalan hati. ikhlas, tawakkal, optimis, takut, bersyukur, ridha, sabar, instropeksi diri, tafakur, mahabbah, taqwa, wara. Didapatkan dari <https://www.onesearch.id/Record/IOS2880.JATEN000000000016708/Preview>
- Al-Munajjid M. S. (2012). 22 Kiat mengatasi stres. Jakarta Timur: Darus Sunnah Press.
- Alvin, N. (2007). *Handling study stress*: Panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Anggaresti, A.K., Indriyati & Timor, A.B. (2016). Hubungan stres akademik dengan tipe *premenstrual syndrome* pada mahasiswi semester III pendidikan dokter universitas sebelas maret. *Jurnal Kedokteran Universitas Sebelas Maret*, 5 (2).
- Augesti G. (2015). Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung (Skripsi Tidak Diterbitkan). Universitas Lampung, Lampung.
- Azwar, S. (2017). Dasar-Dasar Psikometrika. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2017). Penyusuna Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2017). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barlett, D. (1998). *Stress: Perspectives and process*. Philadelphia, USA: Open University Press.
- Barseli M. & Ifdil (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (3).
- Baya, S. (2011). Hubungan *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi (Skripsi Tidak Diterbitkan). Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang.

- Bulo and Sanchez. (2014). *Sources of stress among colleges students. CVCITC Research Journal*, 1 (1).
- Christyani, D., Mustami'ah D. & Sulistiani W. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan kecenderungan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Psikologi Universitas Hang Tuah*, 12.
- Darmawan, R., Sunnati. & Rezeki S. (2016). Hubungan antara stres akademik dengan ginggivitis pada mahasiswa program studi Kedokteran Gigi Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Cakradonya Dent J*, 8 (2).
- Desmita. (2010). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fairbrother, K. & Warn, J. (2003). *Workplace dimensions, stress and job satisfaction. Journal Managerial Pshychology*. 18 (1). 8-21.
- Fink, G. (2009). *Stress consequence: Mental: Neuropsychological and Socioeconomic*. Academic Press.
- Gaol, N.T.L. (2016). Teori Stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada*, 24 (1) .
- Hamrat, N., Hidayat, D.R & Sumantri, M.S . (2019). dampak stres akademik dan *cyberloafing* terhadap kecanduan smartphone. *Jurnal Pendidikan Indonesia Universitas Negeri Jakarta*, 5 (1).
- Handayani, D. (2018). Hubungan antara *sense of humor* dan stres akademik pada siswa *full day school* (Skripsi Tidak Diterbitkan). Riau (ID): Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasem Riau.
- Herman, S. (2017). Hubungan antara *sense of humor* dengan stress pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah*. 5 (1).
- Jannah, E.U. (2013). Hubungan antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional dengan kemandirian pada remaja . *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2 (3).
- Kohn & Frazer. (1986). An academic Stres Scale: Identification and importance of academic stressors. *Psychological Reports*. 59. 415-426.
- Laily, N. (2013). Stres pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi (Skripsi Tidak Diterbitkan). Universitas Muhammadiyah, Malang.
- Maulina, B., & Sari, D.R (2018) . Derajat stres mahasiswa baru Fakultas Kedokteran ditinjau dari tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan

akademik. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Konseling Universitas Negeri Makassar*, 4 (1).

Masih and Gulrez. (2006). *Age and gender differences on stress*. In Husain, A.,M.I., *Recent Trends in human stress management*. New Delhi, India: Global Mission Publishing House.

Misra and Castillo. (2004). *Academic stress among college students: Comparison of American and International Students*. *International Jurnal of Stress Management*, 11 (1).

Mulya, H.A. & Indrawati E.S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5 (2) 296-302.

Ningrum, D.W. (2011). Hubungan antara optimisme dan *coping stres* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Universitas Esa Unggul*, 9 (1).

Pathmanathan V V, Husada M.S. (2013). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara semester ganjil tahun akademik 2012/2013. *E-Journal FKUSU*. 1 (1). 1–4.

Pratiwi, D.A., Demolingo, Kalalo, F. & Katuk. (2018). Hubungan stres dengan motivasi belajar pada mahasiswa semester V program studi ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan Universitas Sam Ratulangi*, 6 (1).

Puspasari, W. (2013). Hubungan antara kepekaan humor dengan kecemasan menghadapi penyusunan skripsi pada mahasiswa (Skripsi Tidak Diterbitkan). Surabaya (ID): Program

Puspita, A., & Rangkuti, P.R. (2015). Hubungan *sense of humor* dengan kebahagiaan pada lansia. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi Universitas Sumatera Utara*, 10 (1).

Putri N.S. (2018). Pengaruh kepekaan humor terhadap stres kerja perawat di rumah sakit X (Skripsi Tidak Diterbitkan). Sumatera Utara (ID): Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.

Rizky, E., & Zulharman . (2014). Hubungan efikasi diri dengan *coping stress* pada mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Kedokteran Universitas Riau*, 1 (2).

Ruhmadi, E., Suwartika, I. & Nurdin, A. (2014). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa reguler program studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9 (3).

- Saputra, I.M.R.A., & Sauarya, L.M.K.S. (2019). Peran stres akademik dan *hardiness* terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6 (2).
- Septiana, O. (2017). Hubungan antara *sense of humor* dan *subjective well-being* pada mahasiswa (Skripsi Tidak Diterbitkan). Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Safrida, P.N. (2018). Pengaruh kepekaan humor terhadap stres kerja pada perawat di rumah sakit x (Skripsi Tidak Diterbitkan). Universitas Sumatera Utara, Sumatera Utara.
- Sukoco, A.S.P. (2014). Jurnal tugas akhir hubungan *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3 (1).
- Sun, J., Dunne, M.P., Hou, X.Y., & Xu, A. (2011). *Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. Journal of Psychieducational Assessment*. 29 (6). 534-546.
- Wahyudi, R., Bebasari, E. & Nazriati, E. (2015). Hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun pertama. *Jurnal Online Kedokteran Universitas Riau*, 2 (2).
- Wardani, I.R.K. (2012). Hubungan cita rasa humor (*sense of humor*) dengan kebermaknaan hidup pada remaja akhir (mahasiswa). *Jurnal Sosiohumaniora Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 3 (3).
- Weidner, G., Kohlmann, C.W., Dotzauer, E., & Burns, L.R. (1996). *The effect of academic stress on health behaviors in young adults. Anxiety, stress, and coping*. 9 (2). 123-133.
- Wistarini, N.N.I.P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6 (3).
- Wulandari, D. (2018). Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran (Skripsi Tidak Diterbitkan). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Permana, L.A. (2009). Hubungan antara *sense of humor* dengan stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa FTI UII. (Skripsi Tidak Diterbitkan). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.

- Suganda, K.D. (2014). Tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara (Skripsi Tidak Diterbitkan). Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Martin, R.A. (2007). *The Psychology of humor: an integrative approach*, Burlington: Elsevier Academic Press.
- Nevid, S.F., Rathus, A.S., & Greene, B. (2003). Psikologi Abnormal Edisi Kelima. Didapatkan dari <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=133469>
- McGhee, P.E. (1991). *The laughter remedy: Health, healing, and the amuse system*. Montclair, NJ: The Laughter Remedy.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

